<u>ரத்தினகுமார் ஸ்பெஷல் முட்டை/பன்னீர் வறுவல்</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>
பன்னீர் - 200 கிராம் அல்லது அவித்த முட்டை - 5
வெண்ணை - 25 கிராம்
காரட் - 1
குடைமிளகாய் - 1
தக்காளி - 1
பூண்டு - 5 பல்
காலிப்ளவர் - கொஞ்சம்
உப்பு - ருசி ஏற்ப

<u>செய்முறை:</u>
கொஞ்சம் பட்டரை போட்டு உருகிய பின் தக்காளி,பூண்டு, கேரட்,காளிபிளவர், கேப்சிகம்என ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வதக்கிய பின் அவித்தமுட்டை அல்லது பன்னீர் போட்டு மீதம் உள்ள பட்டரையைம் போட்டு உப்பு, மிளகு தூவி 10நிமிடம் சிம்மில் வைத்து எடுத்தால் சுவையான ரத்தினகுமார் ஸ்பெஷல் முட்டை/ பன்னீர் வறுவல் தயார் :)

தேவையான பொருட்கள்:

கோழி - 1/4 கிலோ
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 1
நீளவாக்கில் நறுக்கிய தக்காளி - 1
கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்
மிளகாய்த் தூள் - 1 tbsp
கொத்தமல்லித் தூள் - 1 tbsp
பட்டை - 1
கிராம்பு/லவங்கம் - 3
ஏலக்காய் - 2
தேங்காய் எண்ணெய்
உப்பு - தேவையான அளவு

கோழியுடன் ஊறவைக்க:

கோழி - 1/4 கிலோ
இஞ்சி,பூண்டு விழுது - 1 தேக்கரண்டி (tsp)
மஞ்சள் தூள் -1 தேக்கரண்டி
மிளகாய் தூள் - 2 தேக்கரண்டி
தயிர் - 1 தேக்கரண்டி
எழுமிச்சை சாறு - 1 பழம்
பச்சை மிளகாய் - 1
கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்
உப்பு - சிறிது

மேலேகூறிய அனைத்தையும் நன்றாக கலக்கி, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் குறைந்தது 1 மணிநேரம் வைக்கவும். ரொம்ப நேரம் ஊறினால் ருசி அதிகம்.

வறுத்துப் பொடிக்க:

குறுமிளகு - 10
சோம்பு - 1 தேக்கரண்டி

வெறும் சட்டியில் மிளகையும்,சோம்பையும் தனித்தனியாக வறுத்து, பொடித்து வைக்கவும்.

செய்முறை:

* கடாயில் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி காயவைக்கவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் பட்டை,கிராம்பு,லவங்கம்,ஏலக்காய் சேர்க்கவும். இவை பொரிந்ததும் நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்,வெங்காயம் வதங்கியதும், தக்காளி சேர்த்து, உப்பு தூவி மூடி வைக்கவும்.
* நன்றாக வெந்த வெங்காயம்,தக்காளி கலவையுடன் ஊறவைத்த கோழியை சேர்த்து, கொஞ்சம் வேகும் வரை வதக்கவும்.
* இத்துடன் மிளகாய்த் தூள், மல்லித்தூள்,உப்பு சிறிதளவு சேர்த்து பச்சவாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.
* கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்து மூடி போடாமல் வேகவைக்கவும். தண்ணீர் சுண்டும்போது, கிளறிக்கொண்டே இருக்கவும்.
* கோழி வெந்ததும், வறுத்துப் பொடித்த பொடியை தூவி, கிளறி இறக்கவும்.
* இப்போது சுவையான "கோடி வெப்புடு வித் பெப்பர் பவுடர்" தயார்.

முட்டை பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள்:

முட்டை - 4
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 1/2
பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1
பொடியாக நறுக்கிய முட்டை கோஸ் - 1/3
துருவிய காரட் - 1
பொடியாக நறுக்கிய குடை மிளகாய் - 1
பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்
பொடியாக நறுக்கிய புதினா - கொஞ்சம்
பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி - கொஞ்சம்
உப்பு - தேவையான அளவு
மிளகுத்தூள் - 1 சிட்டிகை
நெய்/ எண்ணெய்

செய்முறை:

* ஒரு வாணலியில் நெய்/தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், பச்சை மிளகாய் வதக்கவும். பச்சை மிளகாய் வெள்ளை ஆனதும், வெங்காயம் வதக்கவும்.
* சிறிது வெங்காயம் வதங்கிய பின், குடை மிளகாய் சேர்த்து 2 நிமிடங்கள் வதக்கவும்.
* பின்பு முட்டை கோஸ்,காரட் சேர்த்து பிரட்டி விடவும். இந்த காய்கள் சேர்த்த பின்பு ரொம்ப வதக்கத் தேவையில்லை.
* இப்போது அடுப்பை அனைத்து, புதினா,கொத்தமல்லி சேர்க்கவும். நன்கு கலக்கி விடவும்.
* ஒரு பாத்திரத்தில் முட்டை உடைத்து நன்கு அடிக்கவும். இத்துடன் உப்பு மற்றும் மிளகு தூள் சேர்த்து கலக்கவும்.
* முட்டையுடன் வதக்கிய காய்களை கலக்கவும்.
* பனியாரக்கல் சூடேறியதும் முட்டைக் கலவையை பணியாரம் போல் நெய்யில் வார்த்து/சுட்டு எடுக்கவும்.

தேவையான பொருட்கள்:
திலபியா மீன் பில்லெட் (fillet) - 2
வெங்காயம் - 1/2
பச்சை மிளகாய் - 1
தக்காளி - 1
இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1
கறிவேப்பிலை - சிறிது
மிளகாய்த்தூள் - 1 tsp
மல்லித்தூள் - 1 tsp
பட்டை - 1
கிராம்பு - 2
பிரியாணி இலை - 1
உப்பு தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய்

ஊறவைக்க:
திலபியா மீன் பில்லெட்
மஞ்சள் தூள்
மிளகாய்த்தூள்
உப்பு
எழுமிச்சை சாறு

செய்முறை:
* தோசைக்கலில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு திலபியா மீனை இருபுறமும் சுட்டு, உதிர்த்து வைக்கவும்.
* ஒரு கடாயில் எண்ணெய் காயவைத்து, சோம்பு,பட்டை,கிராம்பு,பிரியாணி இலை சேர்த்து பொரிக்கவும் .
* இப்போது வெங்காயம்,பச்சைமிளகாய் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். இஞ்சி,பூண்டு விழுது சேர்த்து, பச்ச வாசனை போகும்வரை வதக்கவும்.
* இப்போது மிளகாய்த்தூள்,மல்லித்தூள் மற்றும் உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். பொடிகளின் பச்ச வாசனை போகும்வரை வதக்கவும். பின்பு நிளவாக்கில் லேசாக அறிந்த தக்காளி சேர்க்கவும். மூடிவைத்து 3 நிமிடங்கள் வேகவிடவும்.
* நன்கு தக்காளி வெந்து, எண்ணெய் பிரிந்து வரும்போது, சுட்டு உதிர்த்த மீனை சேர்த்து கிளறவும். மெதுவாக கிளற வேண்டும்.
* பச்ச கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி தூவி பரிமாறவும்.

scotch eggs for dinner

Ingredients:

Potatoes half a kilo , boiled and mashed well
Eggs. Four ...hard boiled shelled and pricked well
One egg beaten
Almond flour. Two tbsp
Mixed herbs. One tbsp
Pepper powder. Two tbsp
Salt to taste
Ghee. Four tbsp

Mix herbs, salt, pepper, almond flour with the mashed potatoes and knead well so that it turns like dough.
Make four palm size patties with the dough and place the egg in the center and cover it from all sides ..now it is like a ball..dip these balls in the beaten egg and cook them in a kadai in very low flame one by one adding one tbsp ghee to each...Turn them slowly in all sides so that they are roasted uniformly.. Since we cook in very low flame the potato balls don't turn black..Remove them allow it to cool and cut them into halves and serve with sauce if needed.. Its very filling..could eat just one egg ...but very tasty

Originally scotch eggs are made with minced pork or meat and then baked or deep fried.

STR's ஸ்பெஷல் நாட்டுக்கோழி வறுவல்

தேவையான பொருட்கள்:
நாட்டுக்கோழி - 1/2 கிலோ
மிளகாய் தூள்
ஹிமாலயம் உப்பு
மல்லித்தூள்
மஞ்சள் தூள்
சீரகம்,மிளகு தூள்

செய்முறை:
மேலே கூறிய அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒன்றாக கலந்து எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் வறுத்து எடுக்கவும்.

வெண்டைக்காய் முட்டை மசாலா

தேவையான பொருட்கள்:
வெண்டைக்காய் - 20
வேகவைத்த முட்டை - 4
வெங்காயம் - 1/2
தக்காளி - 1
கடுகு - சிறிதளவு
வர மிளகாய் - 3
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு
மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
மல்லித்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:
* வெண்டைக்காயை கழுவி,சுத்தமான துணியால் நன்கு துடைத்து எடுக்கவும். ஒரு வாயகண்ட வாணலியில் 1/2 டேபிள்ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு,நீளவாக்கில் அரிந்த வெண்டைக்காயை வதக்கி எடுத்து வைக்கவும்.
* மற்றொரு வாணலியிலோ அல்லது மண்சட்டியிலோ 1/2 டேபிள்ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்ததும்,கடுகு தாவி பொரிய விடவும்.
* இப்பொது வெங்காயம்,வரமிளகாய்,கறிவேப்பிலை போட்டு வத்தவும். நன்கு வெங்காயம் வதங்கிய பின்பு மிளகாய் தூள்,மல்லித்தூள்,உப்பு சேர்த்து சிறுதீயில் 1 நிமிடம் வதக்கவும்.
* பொடிகளின் பச்சை வாசனை போனதும், நீளவாக்கில் அறிந்த தக்காளி சேர்த்து கிளறி, மூடி வைத்து சிறு தீயில் வேகவிடவும்.
* தக்காளி நன்கு மசிந்து எண்ணெய் பிரிந்த பிறகு, வதக்கி வைத்த வெண்டைக்காய் சேர்த்து கலக்கி விடவும். இதையும் சிறுதீயில் 3 நிமிடங்கள் வேகவிடவும்.
* இப்பொழுது வேகவைத்து தோலுறித்த முட்டையை 4 பாகங்களாக வெட்டி, வெண்டைக்காய் மசாலாவுடன் சேர்த்து, மேலும் முட்டை உடையாமல் கலக்கி விடவும்.
* சூடான வெண்டைக்காய் முட்டை மசாலா ரெடி.

முஹலாய் கோழி வறுவல்

தேவையான பொருட்கள்:

கொத்திய கோழிக்கறி - அரைக் கிலோ
பச்சை மிளகாய் - 6
தக்காளி - 4
பெரிய வெங்காயம் - 2
மிளகாய்த் தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி
கரம் மசாலாத் தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி
பூண்டு - 10 பற்கள்
இஞ்சி - 2 அங்குலத் துண்டு
நெய் - 4 மேசைக்கரண்டி
உப்பு - தேவையான அளவு
கொத்தமல்லித் தழை - ஒரு கைப்பிடி அளவு

செய்முறை:

* வாணலியில் நெய் விட்டு நறுக்கிய இஞ்சி பூண்டினைப் போட்டு நன்கு வதக்கிக் கொள்ளவும்.
* அத்துடன் கொத்திய கோழிக்கறியினை சேர்த்து, கரம் மசாலாத் தூள், மிளகாய்த் தூள், தேவையான அளவு உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துப் பிரட்டி மிதமான தீயில் நன்கு வேகவிடவும்.
* கறி முக்கால் பதம் வெந்த நிலையில் நறுக்கிய தக்காளியைச் சேர்த்து, தீயை சற்று அதிகமாக்கி நெய் பிரியும் வரை வதக்கவும்.
* அதன் பிறகு பொடியாக நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, கறி நன்கு வேகும் வரை வைத்திருந்து வெந்தவுடன் இறக்கவும்.
* சுவையான மொஹல் சிக்கன் கறி ரெடி. கொத்தமல்லித் தழை தூவி பரிமாறவும். சப்பாத்தி, பரோட்டாவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட பொருத்தமாக இருக்கும்.

மசாலா முட்டை பன்னீர் புர்ஜி

முட்டை புர்ஜி , பன்னீர் புர்ஜி தனியாக செய்து அலுத்துவிட்டது ..இன்று இரண்டையும் ஒன்றாக செய்தேன்

தேவையான பொருட்கள்:

ஒரு வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கியது , பச்சை மிளகாய் நான்கு பொடியாக , சோம்பு , வெண்ணெய் நூறு கிராம் , உப்பு , பன்னீர் இருநூறு கிராம் துருவியது , முட்டை நான்கு உடைத்து அடித்துவைக்கவும் ., மசாலா தூள் ஒரு ஸ்பூன் மிளகாய் தூள் ஒரு ஸ்பூன் , கொத்தமல்லி தழை

செய்முறை:
* ஒரு வாணலியில் வெண்ணெய் போட்டு அது உருகியவுடன் சோம்பு அதில் போடவேண்டும் ..உடனே வெங்காயம் மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி பன்னீர் மற்றும் முட்டைக்கு அளவாக உப்பு, மசாலா தூள், மிளகாய் தூள் சேர்த்து பின் அதில் துருவிய பன்னீர் சேர்த்து நன்றாக வதக்கி பின் உடைத்த முட்டையையும் சேர்த்து வதக்கி மேலே கொத்தமல்லி சேர்த்து சாப்பிடவும்.

<u>கேரளா முட்டை ரோஸ்ட்</u>

தேவையான பொருட்கள்:
வேகவைத்த முட்டை - 4
தேங்காய் எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
கடுகு - சிறிதளவு
நீளவாக்கில் நறுக்கிய வெங்காயம் - 3
நீளவாக்கில் நறுக்கிய தக்காளி - 1
நீளவாக்கில் இரண்டாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 2
கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்
மிளகாய்த்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
மல்லித்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:
* ஒரு கடாயில் தேங்காய் எண்ணெய் காயவைத்து கடுகு தூவவும். கடுகு பொரிந்ததும் வெங்காயம், சிறிது உப்பு சேர்த்து, வெங்காயம் சுருளும் வரை வதக்கவும்.
* வெங்காயம் நன்கு சுருண்டு வதங்கிய பின் கீறிய பச்சை மிளகாய் மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும்.
* இப்பொழுது மிளகாய்த்தூள்,மல்லித்தூள்,மிளகுத்தூள் சேர்த்து பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.
* நறுக்கிய தக்காளியை இத்துடன் சேர்த்து, எண்ணெய் பிரியும் வரை வதக்கவும்.
* வேகவைத்து,தோலுறித்த முட்டையை நான்கு புறம் கீறி, இந்த மசாலாவுடன் சேர்த்து நன்கு பிரட்டவும்.
* சுவையான, காரமான கேரளா முட்டை ரோஸ்ட் ரெடி.

காலி பிளவர் - முட்டை பொரியல்

காலி பிளவரை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி சுடு தண்ணீரில் மஞ்சள் உப்பு கலந்து 5 நிமிடம் வைக்கவும். பிறகு காரட் துருவியில் துருவிக்கொள்ளவும். வழக்கம்போல் முட்டை பொரியல் செய்யும் முறையில், வெங்காயம் தக்காளியுடன், துருவிய காலி பிளவரை சேர்த்து வதக்கவும்.. உப்பு, மிளகுத்தூள் , சேர்க்கவும். நன்றாக வதங்கியதும் , முட்டைகளை உடைத்து ஊற்றவும் .. முட்டை நன்றாக வறுத்ததும், சிறிது மஞ்சள் தூள் தூவி கிளறிவிடவும். சுவையான காலி பிளவர் - முட்டை பொரியல் தயார். (நான் பூண்டு கொத்தமல்லி சேர்த்தேன். விருப்பம் உள்ளவர்கள் சேர்த்துக்கொள்ளவும்) .. முதல் முறை செய்தேன். நன்றாக இருந்தது.

<u>டூனா மீன் புட்டு</u>

தேவையான பொருட்கள்:
மீன்
வெண்ணை
கடுகு
சோம்பு
பெரிய வெங்காயம் 1
ப.மிளகாய் 2
பூண்டு 6 பல்
மஞ்சள் தூள்
மிளகுத் தூள்
கருவேப்பில்லை
மல்லியிலை
தேங்காய் துருவல் 4 ஸ்பூன்
உப்பு

செய்முறை:

கடாயில் வெண்ணை போட்டு கடுகு, சோம்பு தாளித்தப் பின் பெரிய வெங்காயம் 1, ப.மிளகாய் 2, பூண்டு 6 பல் இவற்றை பொடியாக நறுக்கி வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியபின், ஏற்கனவே கழுவி வைத்துள்ள மீனை போட்டு நன்கு கிளறவும்.மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும். கருவேப்பில்லை, மல்லியிலை சேர்க்கவும். ருசிக்கேற்ப உப்பு போடவும். மீனில் நீர் வற்றி உதிரி,உயிரியாக ஆனபின் காரத்திற்கேற்ப மிளகுத் தூள் சேர்தது அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். பின், 4 ஸ்பூன் தேங்காய் துருவல் போட்டு கிளறவும். இப்போது டூனா மீன் புட்டு ரெடி. இதன் ருசி அலாதியாக இருந்தது.

கோழி ரசம்

தேவையான பொருட்கள்:
கோழி சிறு துண்டுகள் (எழும்புடன்) - 10 எண்
வெங்காயம் - 10 சின்னது அல்லது 1/2 பெரியது
தக்காளி - 1
பூண்டு - 5 பல்
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து
பட்டை - 1"
கிராம்பு - 2
ஏலக்காய் - 2
பிரியாணி இலை - 1
மிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
மல்லித்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
கொத்தமல்லி இலை - தேவையான அளவு
உப்பு - தேவையான அளவு

அரைக்க:
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
மிளகு - 10
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய் - 1
கறிவேப்பிலை - 2 இலை

செய்முறை:
* கோழியை மஞ்சள் தூவி, சுத்தம் செய்தும் மற்றும் அரைக்க கொடுத்த பொருட்களை அரைத்தும் தயாராக வைக்கவும்.
* மேலே கூறிய அனைத்தையும் (தேவையான பொருட்கள் + அரைத்த விழுது) ஒரு குக்கரில் ஒன்றாக கலக்கி, 2 கப் தண்ணீர் உற்றி 4 டு 5 விசில் விட்டு இறக்கவும்.இத்துடன் கொத்தமல்லி இலை சேர்த்து பரிமாறவும்.

நெஞ்சு சளி இருந்தால், உடைத்துக்கொண்டு வெளியே வந்துடும்.

__தேவையான பொருட்கள்:__
எழும்பில்லா சிக்கன் - 20 சிறு துண்டங்கள்
சதுரமாக வெட்டிய குடை மிளகாய் (மஞ்சள்,பச்சை,சிவப்பு) - ஒவ்வொன்றிலும் 1
சதுரமாக வெட்டிய வெங்காயம் - 1
கபாப் குச்சி

__ஊறவைக்க தேவையான மசாலா:__
மஞ்சள் தூள்
மல்லித்தூள்
சீரகத்தூள்
மிளகாய் தூள்
பூண்டு மற்றும் வரமிளகாய் அரைத்த விழுது
உப்பு
தயிர்
எழுமிச்சை சாறு

__செய்முறை Grill pan method:__
* மேலே குறிபிட்ட, ஊறவைக்கத் தேவையான பொருட்களை நன்கு கலந்து, அதில் சிக்கன்,வெங்காயம்,குடைமிளகாய் கலந்து குளிர்சாதன பெட்டியில் குறைந்தது 2 மணிநேரம் ஊறவைக்கவும்.
* பின்பு புகைப்படத்தில் உள்ளது போல், கபாப் குச்சியில் சிக்கன்,வெங்காயம்,குடை மிளகாய் என்று கலந்து குத்தி வைக்கவும்.
* Grill pan சூடு செய்து அதில் இக்குச்சி வைத்து 4 பக்கமும் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

__செய்முறை oven method:__
* 350 டிகிரி பாரன் ஹீட் (350 degrees fahrenheit) சூடேற்றி, காப்பினை வேக விடவும். சிறிது நேரத்திற்கு ஒருமுறை திருப்பிவிட்டு 20 நிமிடங்கள் வேகவிடவும்.
* கடைசியாக 3 நிமிடங்கள் பராயில் மோடில் வைத்து வேக விட்டு எடுக்கவும்.
* சுவையான சிக்கென் கபாப் ரெடி.

__தேவையான பொருட்கள்:__
சிக்கன் - 1/2 கிலோ
சதுரமாக வெட்டிய வெங்காயம் - 1 கப்
சதுரமாக வெட்டிய குடைமிளகாய் - 1 கப்
வேகவைத்து,தோலுரித்து அரைத்த தக்காளி - 1 கப்
வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
தேங்காய் எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு
வரமிளகாய் தூள் - 2 டீஸ்பூன்
கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு தேவையான அளவு
பால் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்

__வறுத்து அரைக்க தேவையானவை:__
வரமிளகாய் - 3
குறுமிளகு - 10
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
கொத்தமல்லி விதை - 1 டீஸ்பூன்
வெந்தயம் - 5
காய்ந்த வெந்தய கீரை (கஸ்தூரி மேத்தி) - சிறிது

__செய்முறை:__
* மேலே வருக்க கொடுத்தவைகளை வெறும் சட்டியில் வறுத்து பொடித்து 2 பாகங்களா வைக்கவும்.
* சிக்கன், உப்பு,மஞ்சள் தூள்,வரமிளகாய் தூள் சேர்த்து நன்கு பிசறி வைக்கவும். இதனை சிறிது எண்ணெய் சேர்த்து பானில் (pan) வறுத்து வைக்கவும் (பொரிக்க கூடாது).
* ஒரு கடாயில் (கடாய் பன்னீர் கடையில் தான் சமைக்க வேண்டுமாம்) வெண்ணை விட்டு பாதி உருகியதும், வறுத்து அரைத்த பவுடரில் பாதியை வெண்ணையில் சேர்த்து வதக்கவும்.
* வெண்ணெய் முழுதும் உருகி, பவுடர் வதங்கி கொண்டிருக்கும் போது,அடுப்பை சிறு தீயில் வைத்து வரமிளகாய் தூள் மற்றும் கரம் மசாலா சேர்த்து வதக்கவும்.
* இப்பொழுது சதுரமாக நறுக்கிய வெங்காயம் மற்றும் குடைமிளகாய் சேர்த்து வதக்கவும்.
* இவற்றுடன் அரைத்த தக்காளி விழுதினை சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து மூடி வேக விடவும்.
* நன்கு தக்காளியின் பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கி, பின்பு உப்பு சேர்த்து கிளறவும்.
* இத்துடன் வறுத்த சிக்கனை சேர்த்து மெதுவாக கிளறவும்.
* பின்பு அரைத்த பவுடரில் மீதமுள்ள பாதியை சேர்த்து கிளறவும்.
* இத்துடன் பாலினை சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும், கொத்தமல்லி தூவி இறக்கவும்.

சுவையான கடாய் சிக்கன் ரெடி.

கேரளா மீன் தொக்கு

தேவையான பொருட்கள்:
சாலமன் மீன் - 10 சிறு துண்துக்கள்
தக்காளி - 2
புளி கரைசல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு - 10 பல்
வரமிளகாய் தூள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்
உப்பு தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப

செய்முறை:
* மீன் துண்டுகளை நன்கு சுத்தம் செய்து, 20 நிமிடம், 360 டிகிரி சூட்டில் பேக் செய்து வைக்கவும். (எனக்கு மீன் வாசம் பிடிக்காது என்பதனால் பேக் செய்கிறேன், அப்படியேவும் உபயோகப்படுத்தலாம்)
* ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் தக்காளிப்பழம் மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்து, தோலுரித்து கரைத்து வைக்கவும்.
* ஒரு கனமான கடாயில் எண்ணெய் காயவைத்து, சோம்பு பொரிய விடவும். இப்பொழுது அடுப்பை சிறு தீயிலோ அல்லது அனைத்து விட்டு, வரமிளகாய் தூள் சேர்த்து வறுக்கவும். (பொடி தீயாமல் இருக்க வேண்டும்)
* உடனே நறுக்கிய பூண்டினை சேர்த்து வதக்கவும் (அதிகம் வதங்க தேவை இல்லை).
* இத்துடன் கரைத்து வைத்திருக்கும் தக்காளியை சேர்த்து, பச்சை வாசம் போகும்வரை வதக்கி, புளித்தண்ணீர் சேர்த்து, உப்பு தூவி, மூடிவைத்து கொதிக்க விடவும்.
* நன்கு சுருண்டு வரும் போது பேக் செய்த அல்லது சுத்தம் செய்த மீன் துண்டுகளை தொக்குடன் சேர்த்து சிறிது நேரம் வேக விடவும்.
* மீன் உடையாமல் ஒரு முறை நன்கு கலக்கி, கருவேப்பிலை கில்லி போட்டு,சூடாக பரிமாறவும்.

கொங்கு கோழிக்குழம்பு:

தேவையான பொருட்கள்:
கோழி - 1 கிலோ
வெங்காயம் - 1/2 (பாதி)
தக்காளி - 1
பச்சை மிளகாய் - 3
கறிவேப்பிலை - கொஞ்சம்
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
பட்டை - 1/2 இஞ்ச்
கிராம்பு - 1
வரமிளகாய் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
வெண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
கொத்தமல்லி இலை - கொஞ்சம்
உப்பு - தேவையான அளவு

வறுத்து அரைக்க:
ஆயில் - 1 டீஸ்பூன்
சின்ன வெங்காயம் - 15 -20
வரமிளகாய் - 3
பூண்டு - 5 பல்
இஞ்சி - 1 இஞ்ச்
பட்டை - 1/2 இஞ்ச்
கிராம்பு - 3
தேங்காய் துருவல் - 1/2 கப்
கொத்தமல்லி தூள் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
கசகசா (optional) - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை:
* மேலே வறுத்து அரைக்க கொடுத்தவைகளை (தேங்காய் துருவல் வரை) ஒன்றன் பின் ஒன்றாக சேர்த்து வறுக்கவும். இப்போது அடுப்பை அனைத்து விட்டு, சோம்பு,கசகசா (optional),பூண்டு 2 பல்,இஞ்சி சிறிது சேர்த்து அரைக்கவும். இதுதான் இந்த மசாலாவுக்கு ஒரு அருமையான வாசத்தினைக் கொடுக்கும் :).
* ஒரு குக்கரில் வெண்ணெய் சூடு செய்து, சோம்பு,பட்டை,கிராம்பு தாளித்து, பச்சைமிளகாய் சேர்த்து வறுக்கவும். பின்பு வெங்காயம் கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி, நறுக்கிய தக்காளி சேர்க்கவும். இத்துடன் மிளகாய்த்தூள் சேர்த்து வாசனை போகும் வரை வதக்கவும்.
* அடுப்பினை பெரும் தீயில் வைத்து, சுத்தம் செய்த கோழி துண்டுகளை சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, அரைத்து வைத்த மசாலாவில் 3/4 பங்கு சேர்த்து வதக்கவும். மீதி 1/4 பங்கினை வருவளுக்காக சேமித்து வைக்கவும்.
* பின்பு உப்பு மற்றும் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து, குக்கர் மூடி...2 விசில் அல்லது 8-10 நிமிடங்கள் வேக விடவும்.
* குக்கர் ஆரிய பிறகு, குழம்பில்/சூப்பில் இருக்கும் கோழித்துண்டுகளை தனியே எடுத்து வைக்கவும். இந்த கோழி துண்டுகளை,மீதம் உள்ள மசாலாவை சேர்த்து வறுவலாக சமைக்கப் போகிறோம்.
* இந்த கோழி சாற்றினை, குழம்பாக முட்டை பணியாரம் அல்லது பேலியோ ரொட்டியுடன் சாப்பிடலாம் அல்லது சூப்பு போல அப்படியே பருகலாம். (நெஞ்சு சளி போன்ற நோய்களுக்கு மிக சிறந்த உணவு)

கொங்கு கோழி வறுவல்:

தேவையான பொருட்கள்:
கோழிக்குழம்பில் இருந்து கோழித்துண்டுகள்
சின்ன வெங்காயம் - 10
பச்சை மிளகாய் - 3
தக்காளி - 1
வெண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
பட்டை - 1
கிராம்பு/லவங்கம் - 2
கொத்தமல்லி இலை - கொஞ்சம்

செய்முறை:
* கோழிக்குழம்பில் இருந்து கோழித்துண்டுகளை (கொழம்பில்லாமல்) தனியே எடுத்துவைக்கவும்.
* ஒரு கடாயில் வெண்ணெய் சூடு செய்து, சோம்பு,பட்டை,கிராம்பு தாளித்து, பச்சைமிளகாய் சேர்த்து வறுக்கவும். பின்பு வெங்காயம் கறிவேப்பிலை சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கி, நறுக்கிய தக்காளி சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். உப்பு சேர்க்கவும்.
* இத்துடன் அரைத்து, மீதம் வைத்துள்ள மசாலாவை சேர்த்து 3 நிமிடம் வதக்கவும்.
* இதில் கோழிக்குழம்பில் இருந்து எடுத்த கோழித்துண்டுகளை சேர்த்து வதக்கவும். கொத்தமல்லி இலை தூவி பரிமாறவும் :)

பொல்டே சய்னோ - (முன்னோர் மட்டன்)

தேவையான பொருட்கள்:

சாம்பார் வெங்காயம்(சின்ன வெங்காயம்) - 20
மட்டன் - 500 கிராம்
சிவப்பு மிளகாய் - 4
உப்பு
தேங்காய் `

செய்முறை:

* சாம்பார் வெங்காயம்(சின்ன வெங்காயம்) சிறிதாக வெட்டிக்கொள்ளவும்.
* குக்கரில் 4-5 டம்ளர் நீர் விட்டு மட்டன், வெட்டிய சாம்பார் வெங்காயம் மற்றும் நான்கு காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய் போட்டு 4-5 விசில் வரும் வரை வேக விடவும்.
* நன்றாக வெந்த பிறகு, குக்கர் முடியை திறந்து உப்பு போட்டு சிறிது நேரம் நீர் வற்றும் வரை வேக விடவும்.
* இத்தோடு தேங்காயை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி கடைசியாக நீர் வற்றுவத்றக்கு சற்று முன்னதாக போட்டால் அந்த தேங்காயில் மட்டன் சுவை இரங்கி அது ஒரு தனி டேஸ்டாக இருக்கும்.

குறிப்பு: மட்டனை குழம்பாகவும், மசாலா போட்டு க்ரேவியாகவும் தான் வழக்கமாக உண்பதால் மசாலவின் சுவை சற்று தூக்கலாக இருக்கும். முன்னோர் உணவை உண்பதாக சொல்லிவிட்டு அவர்களைப்போல் சாப்பிடாமல் இருந்தால் எப்படி? ஆட்டு கறியின் உண்மையான சுவைய உணர வேண்டுமா? இதை உண்டு மகிழவும் :).

தாய் ரெட்கர்ரி லேம்ப்

தேவையான பொருட்கள்:

தாய் ரெட் கர்ரி பேஸ்ட்- 1 டேபிள்ஸ்பூன் (இது கடைகளில் கிடைக்கும். வீட்டிலும் செய்ய எளிது. அந்த ரெசிபி பின்னாளில் கொடுக்கிறேன். இது இல்லையெனில் சிகப்பு மிளகாயை அரைத்து பயன்படுத்தலாம்)
அரை கிலோ ஆட்டுக்கறி
1 பெல் பெப்பெர் துண்டாக நறுக்கியது
2 காரட்
1 வெங்காயம் நறுக்கியது
1 கேன் தேங்காய்ப்பால்
கொஞ்சம் கொத்துமல்லி (சிலாண்ட்ரோ)
2 பச்சை மிளகாய்
உப்பு
நெய்

செய்முறை:

* நெய்யை வாணலியில் விடவும். ஆட்டுக்கறியை உள்ளே போட்டு வணக்கவும். நாலைந்து நிமிடம் கழித்து மீதமுள்ள காய்கறிகளை கொட்டி கிளறவும்.
* அதன்பின் தேங்காய்ப்பாலை உள்ளே ஊற்றி மூடி போட்டு மூடிவிட்டு வேகவிடவும். நன்றாக வெந்தபின் போர்க்கால் இறைச்சியை குத்திபார்த்து வெந்தபின் இறக்கி பரிமாறவும்.

குறிப்பு:

இதை அரிசியுடன் சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் அது அவசியமே இல்லை. தேங்காய்ப்பாலில் ஊறின இறைச்சியை தேங்காய்ப்பாலுடன் எடுத்து உண்ன சுவை அமிர்தமாக இறங்கும். இதனுடன் உருளைகிழங்கு சேர்த்தால் சுவை இன்னும் கூடும். ஆனால் உருளைகிழங்கில் கார்ப் அதிகம் என்பதால் அதை நான் சேர்ப்பதில்லை.

<u>செய்முறை மற்றும் விளக்கம்:</u>

(முதல் படம் காண்க. இதில் வெள்ளையாக இருப்பதுதான் யுரீட்டர். அதை மட்டும் வெட்டி எடுத்துவிடவேண்டும்)
கிட்னியின் நன்மைகள்:
1 பவுண்டு சுமார் 440 கிராம் கிட்னியில் இருக்கும் மூலசத்துக்கள்
காலரிகள் 440
12 கிராம் கொழுப்பு
2.5 லிட்டர் பாலில் இருக்கும் அளவு முதல்தரமான புரதம் (ஒரு நாளின் 100% புரத தேவையை இதுவே கொடுக்கிறது)
1:1 என்ற விகிதத்தில் ஒமேகா3:ஒமேகா 6 கொழுப்புகள் (நாலு ஒமேகா 3 மாத்திரைக்கு சமம்)
ஐந்து முட்டைக்கு சமமான அளவு முதல்தரமான வைட்டமின் ஏ
எடைக்கு எடை கீரைக்கு சமமான அளவு தயமின் (பி1)
கீரையை விட மும்மடங்கு அதிக பி2 வைட்டமின்
20 கப் பாலுக்கு சமமான வைட்டமின் பி12
3 கிலோ பேரிச்சையில் இருக்கும் அளவு இரும்புச்சத்து
வாழைக்கு சமமான அளவு பொட்டாசியம்
ஆக வைட்டமின், மினரல் பவர்ஹவுஸ் கிட்னி...இதை சாப்பிடாமல் ஒதுக்கிவைப்பது நியாயமா?
கிட்னியை சமைக்கும் முறை:
கிட்னியை நன்றாக கழுவவும். கழுவி கூரான கத்தியை எடுத்து அதன் வெள்ளைநிற யுரிட்டரை வெட்டி எடுக்கவும். இதுதான் சற்று நேரம் எடுத்து டெக்னிக்கலா செய்யவேண்டிய வேலை.
அதன்பின் கிட்னியை துண்டாக வெட்டி வாணலியில் நெய்விட்டு வெங்காயம் இடவும். கிட்னியை அதனுள் கொட்டி 2 ஸ்பூன் உப்பு, 1 ஸ்பூன் மிளகுபொடி போடவும். காரம் வேண்டுமானால் அதிகம் சேர்க்கலாம். காப்ஸிகம், பிராக்களி மாதிரி காய்களையும் சேர்க்கலாம். ஆனால் அதெல்லாம் சுவைக்கு சேர்க்கலாமே ஒழிய கிட்னியில் இருக்கும் வைட்டமின், மினரலுடன் ஒப்பிடுகையில் கீரை, காரட் முதலானவை தள்ளியே நிற்கவேண்டும்.

ஐந்து நிமிடம் மீடியம் வெப்பத்தில் வணக்கி எடுத்தால் கிட்னி ரெடி...உண்ண மிக, மிக சுவையாக இருக்கும்.சுவையில் மஷ்ரூமை ஒத்திருக்கும் என வைத்துக்கொள்ளலாம். உடன் வேறு சில மசாலாக்களை எல்லாம் போட்டு, காய்கறிகளை வெட்டிபோட்டிருந்தால் சுவை கூடும். ஆனால் ஆக்ஷன் படம் பார்க்கையில் நடுவே அபஸ்வரமாக வரும் காமடி சீன்களை போல இறைச்சியின் சுவையை அனுபவித்து மகிழ்வதில் இருந்து அது நம்மை தடுத்துவிடும் என்பதால் நான் இறைச்சியில் மசாலா மற்றும் காய்களை அதிகம் சேர்ப்பதில்லை.

சிக்கன் பிரியாணி

For Marination:

-ஒரு பாத்திரத்தில் கரம் மசாலா, மல்லி பொடி , மிளகாய் பொடி சீரகப் பொடி (அல்லது பிரியாணி பொடி இருந்தால் அது மட்டும் போதும்), உப்பு,இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் போட்டு ஒரு கப் தயிர் சேர்த்து மிக்ஸ் பண்ணவும். இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெயும் சேர்த்து மசாலா பேஸ்ட் போல பண்ணவும்.பின் கழுவி வைத்துள்ள சிக்கனை சேர்த்து பிசையவும். இதனுடன் நறுக்கிய புதினா , கொத்தமல்லி இலைகளையும் சேர்த்து பிசைந்து பின் 6 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். (அல்லது நைட் முழுவதும் ப்ரிட்ஜில் வைத்து விடவும்) (Minimum marination 6 hours).

Preparation:

ஒரு அடி கனமான பாத்திரத்தில் ஊற வைத்த சிக்கனை பரப்பி வைக்கவும்.chicken must be in contact with bottom and sides of the vessel. பின் சிறிது புதினா இலையை அதன் மேல் பரப்பி நறுக்கி வைத்துள்ள முட்டைக்கோஸை ((முட்டைக்கோஸ உப்பு சுடுநீரில்10 நிமிடம் ஊற வைத்து நீரை வடிகட்டிய பின்-பிரியானிக்கு நீர் ஒரு சொட்டு கூட இருக்ககூடாது) பரப்பி வைக்கவும். உடனே பாத்திரத்தை இறுக மூடி அதன் மேல் ஒரு வெயிட் வைக்கவும் (வெயிட் வைப்பது தம் effective ஆக இருப்பதிற்கு மட்டுமே. பாத்திரத்தின் மூடி தம் போடும் அளவிற்கு டைட்டாக இருந்தால் வெயிட் தேவையில்லை) பின் பாத்திரத்தை அடுப்பில் ஏற்றி முதல் 5 - 8 நிமிடம் high flame பின் medium/low flame 20 நிமிடங்கள் வைத்து பின் அடுப்பை அணைக்கவும். பிரியாணி ரெடி. .10 நிமிடம் கழித்து மூடியை திறந்து பரிமாறவும்.

பேக்டு சிக்கன்

தேவையான பொருட்கள்:
சிக்கன் லெக் பீஸ் - 2
இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள் - சிறிது
கரம் மசாலா - 2 தேக்கரண்டி
வரமிளகாய் தூள் - 2 தேக்கரண்டி
மிளகு தூள் - சிறிது
உப்பு தேவையான அளவு
எலுமிச்சை சாறு - 1/2 பழம்

செய்முறை:
* சிக்கனை மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்கு கழுவி வைக்கவும் .
* மேலே கொடுத்த அனைத்தையும், சிக்கனுடன் ஒன்றாக கலந்து குறைந்தது 2 மணிநேரம் ஊறவைக்கவும்.
* ஓவனை 350 டிகிரி சூட்டில் வைத்து, 1 மணிநேரம் வேக வைக்கவும். (30 நிமிடத்தில் சிக்கனை மறுபுறம் திருப்பி வைக்கவும்).
* கடைசியாக 10-15 நிமிடங்கள் ப்ராயில் (Broil Mode) மோடில் வைத்து வறுத்து எடுக்கவும்.
* சூடான பேக்டு சிக்கன் ரெடி.

Pan Fried butter Chicken (100th post)

தேவையான பொருட்கள்:
சிக்கன் லெக் - 4 துண்டங்கள்
அரைத்த விழுது - 2 டேபிள்ஸ்பூன்
எழுமிச்சை சாறு - 1 தேக்கரண்டி
வெண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்

அரைக்க:
வெந்நீரில் ஊறவைத்த சிவப்பு மிளகாய் - 8
பூண்டு - 2 பல்
இஞ்சி - 1/2 இன்ச்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:
* மேலே அரைக்க கொடுத்தவைகளை மை போல அரைத்து வைக்கவும்.
* சிக்கனை கத்தி முனையால் கீறி, அரைத்த மசாலாவில் எழுமிச்சை சாறு கலந்து, சிக்கனில் தடவி, பிரிட்ஜ்ல் குறைந்தது 4 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.
* ஒரு பேனில் (pan) வெண்ணெய் சேர்த்து மிதமாக சூட்டில் காயவைக்கவும்.
* இதில் மசாலா தடவி, ஊறவைத்த சிக்கன் சேர்த்து வேகவிடவும். எல்லா பாக்கமும் திருப்பி விட்டு நன்கு வெந்ததும், வெங்காயம் சேர்த்து பரிமாறவும்.

முட்டை கபாப்

தேவையான பொருட்கள்:

முட்டை-6,
வெங்காயம்-1
தக்காளி-2
பூண்டு -4 பல்
இஞ்சி-1/4,inch அளவு
காப்சிகம் -1

செய்முறை:

* முட்டைகளை உடைத்து உப்பு,மிளகுத்தூள் சேர்த்து நல்ல மிக்ஸ் பண்ணுங்க...

* அதை microwave ஓவன் ல வச்சு 3 நிமிஷம் சூடு பண்ணினால் (அப்பப்ப கிண்டி விடுங்க) நல்ல கெட்டியா வரும்.இதை பன்னீர் சைஸுக்கு கட் பண்ணிகோங்க.. microwave இல்லைனா இட்லி குக்கரிலும் செய்யலாம்.

* ஒரு பாத்திரத்தில் மிளகாய் பொடி, உப்பு,கரம் மசாலா,மல்லி பொடி,தேங்காய் பொடி,(கொஞ்சமே கொஞ்சமா அரிசி மாவு or கடலை மாவு - ஒரு ஸ்பூனுக்கு மேல் சேர்க்க வேண்டாம்.) சிறிது நீர் சேர்தது பஜ்ஜி மாவு போல் ஆனால் அதைவிட கொஞ்சம் திக் க்கா பண்ணிகோங்க ..

* இப்போது கட் பண்ணி வைத்துள்ள முட்டை மீது இந்த மசாலாவை தடவி, தோசைகல்லில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் போட்டு fry பண்ணவும்...அவ்ளோ தான் முட்டை கபாப் ரெடி...

* இதை அப்படியே சாப்பிட்டாலும் நல்லா தான் இருக்கும்.. இன்னும் டேஸ்ட்ட சாப்பிடனும்னா மஞ்சூரி பண்ணிக்கலாம்

முட்டை மஞ்சூரி

செய்முறை;

* தக்காளி,பூண்டு,இஞ்சி எல்லாத்தையும் மிக்சில கெட்டியா அரைக்கணும்.
* ஒரு தவாவில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம் காப்சிகம் வதக்குங்க ...நல்லா வணக்கியதும் அந்த தக்காளி பேஸ்ட்,உப்பு போட்டு வதக்குங்க (தக்காளியை லைட்டா வதக்கினால் போதும்) இப்போ பரி பண்ணி வைத்துள்ள முட்டை கபாப் (http://munnorunavu.blogspot.com/2015/05/blog-post_91.html) இதனுடன் சேர்த்து சில்லி சாஸ், கரம் மசாலா சேர்த்து 1 நிமிடம் கிளறி விட்டு இறக்கினால் முட்டை மஞ்சூரியன் ரெடி.
* சூடாக சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்..

குறிப்பு; மஞ்சூரியன் சிறிது புளிப்பு சிறிது இனிப்பு கலந்த கலவையாக இருக்கணும்...அதனால தக்காளிய தாராளமாவே சேர்க்கலாம்

Egg stuffed காப்சிகம்

தேவையான பொருட்கள்:

முட்டை-3
வெங்காயம்-பொடிப்பொடி துண்டுகள்
காப்சிகம்-5 (காம்புடன்)
தூளாக்கிய பன்னீர் - 1 ஸ்பூன்
மசாலா பொடி ,உப்பு, நெய்

செய்முறை:

காப்சிகிமை படத்தில் உள்ளது போல் நறுக்கி துளை செய்து கொள்ளுங்கள்.
மசாலா பொடியை நீர்,உப்பு விட்டு பேஸ்ட் போல் செய்து காப்சிகத்தின் வெளிப்புறத்தில் நல்லா மசாலாவை தடவுங்கள்.3 முட்டை,வெங்காயம் சேர்த்து ஆம்லெட் கலவை செய்து அதனுடன் பண்ணேர் தூளை சேர்த்து காப்சிகத்தின் துளையில் உள்ளே ஊற்றி காம்பை வைத்து மூடி,தவாவில் சிறிது நெய் விட்டு அதில் மீன் வறுப்பது போல அப்பப்ப திருப்பி போட்டு வேக விடுங்கள்...மிதமான தீயில் 10 நிமிடம் வறுத்தால் சரியாக இருக்கும்..

லேம்ப் கபாப்

தேவையான பொருட்கள்:

600 கிராம் கிரவுண்ட் லேம்ப்
உப்பு 1 மேஜைகரண்டி
பச்சை மிளகாய் - 4
குடை மிளகாய்- 1
வெங்காயம்- 1
காரட் - 1
1 தக்காளி
4 துண்டு பூண்டு
கொத்தமல்லி இலை

செய்முறை:

* அனைத்து காய்கறிகளையும் மிக, மிக சின்ன, சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கவும். உப்பு சேர்த்து வாணலியில் நெய் விட்டு கொஞ்சமே கொஞ்சம் வணக்கி எடுத்து கிரவுண்ட் ஆட்டுக்கறியுடன் கலந்து சின்ன பந்து போல பிடிக்கவும்.
* கபாப் ஸ்கீவரில் கோர்த்து வாணலியில் நாலு நிமிடம் வைத்து எடுக்கவும். அதன்பின் மறுபக்கம் திருப்பி இன்னொரு 3 நிமிடம் வேக விட்டு எடுக்கவும்
* கிரவுண்ட் லேம்ப் இறைச்சி ஒரு இறைச்சிகூடத்துக்கு பிரஷ்ஷாக சென்று வாங்கி வந்தது. இதில் 75% காலரிகள் கொழுப்பில் இருந்தும் 25% காலரிகள் புரதத்தில் இருந்தும் கிடைக்கிறது
* இது கடித்து சாப்பிட மிகவும் ஜூஸியாக உள்ள இறைச்சி....தொட்டுக்கொள்ள தக்காளி டிப்பிங் சாஸுடன்...டிப்பிங் சாஸில் தொட்டு உண்ண, உண்ண கோவை ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் மைசூர்பாவின் மென்மையுடன் கடித்து சாப்பிட இதமாக தொண்டையினுள் இறங்கியது.

<u>புதுக்கோட்டை ஸ்பெஷல் முட்டை மாஸ்</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>

வேகவைத்த முட்டை
தேங்காய் எண்ணெய்
வெங்காயம்
தக்காளி
கறிவேப்பிலை
கரம் மசாலா
தனியா போடி (கொத்தமல்லி தூள்)

<u>செய்முறை:</u>

* முட்டை வேகவைத்து கொள்ளவும்.
* தேங்காய் எண்ணெய் அரைவெங்காயம்,தக்காளி,கறிவேப்பிலை வதக்கி, கரம் மசாலா,தனியா பொடி போட்டு கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு கிரேவி போலாக்கி, முட்டையை போடவேண்டியது தான். ஐந்தே நிமிடத்தில் ஆகிவிடும்.
* கிரேவி நிறையவேண்டுமென்றால், வெங்காயம்,தக்காளி இஞ்சிப்பூண்டு விழுதோடு வதக்கி அரைத்துக்கொள்ளலாம். முட்டை கிரேவியோடு அரைக்காய்ச்சலாய் ஃப்ரெஷ் தக்காளியின் புளிப்பு சேர்கையில் என்னவோ அப்படியொரு சுவை.

வஞ்சிரமீன் கட்லெட்

தேவையான பொருட்கள் :-

வஞ்சிரமீன் 4 அல்லது 5 துண்டுகள்
இஞ்சி பூண்டு விழுது
வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கியது
பச்சை மிளகாய் பொடியாக நறுக்கியது
தேங்காய் எண்ணெய் (அ) நல்லெண்ணெய்
மிளகாய் தூள்
தனியாத்தூள்
ராக் சால்ட் சிறிது
மஞ்சள் தூள் சிறிது

செய்முறை :

* முதலில் வஞ்சிரமீனை குக்கரிலோ அல்லது இட்லி பாத்திரத்திலோ போட்டு வேக வைத்துக்கொள்ளவும். அது வெந்தபின், அதனை சிறு சிறு துண்டுகளாக உதிர்த்துக்கொள்ளவும். * அதனுடன் பொடியாக அறிந்து வைத்திருக்கும் வெங்காயம், பச்சைமிளகாயை சேர்க்கவும். பின்னர் இஞ்சி பூண்டு விழுதை சேர்க்கவும். (இஞ்சி பூண்டு அரைக்கும் போது தண்ணீர் அதிகம் விடக்கூடாது. தண்ணீர் அதிகமானால் கெட்டியாக வராது) அதனுடன் சிறிது உப்பு சேர்க்கவும்.
* பின் இந்தக்கலவையை நன்கு பிசைந்துக்கொள்ளவும். தேவைப்படுவோர்கள் இதில் பட்டர் அல்லது நெய் விட்டு பிசைந்துக்கொள்ளவும்.
* பின் தவாவை அடுப்பில் வைத்து, நல்லெண்ணெய் சிறிது ஊற்றவும். பின் பிசைந்த இந்த துண்டுகளை கட்லெட் ஷேப்பில் கையால் தட்டி தவாவில் இடவும்.
* அதனை சுற்றி லேசாக நல்லெண்ணெய்யை ஊற்றவும். நன்றாக திருப்பி போட்டு வெந்தவுடன் எடுத்து தட்டில் பரிமாறவும்.

மணத்தக்காளி காய் காரக்குழம்பு வித் முட்டை பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள்:
மணத்தக்காளி காய் - 1 கப்
சின்ன வெங்காயம் - 15
பச்சை மிளகாய் - 3
கறிவேப்பிலை - சிறிது
கடுகு - சிறிது
வெந்தயம் - சிறிது
தக்காளி பேஸ்ட் - 1 சின்ன கேன் (tomato puree)
மிளகாய் தூள் - 1 தேக்கரண்டி
மல்லித்தூள் - 1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் தூள் - சிறிது
பெருங்காயத்தூள் - சிறிது
புளித்தண்ணி - 1 கப்
மல்லியிலை - சிறிது
உப்பு
தேங்காய் எண்ணெய்

செய்முறை:
* ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் காயவைத்து கடுகு,வெந்தயம் பொரிய விடவும். இத்துடன் பெருங்காயத்தூள் சேர்க்கவும்.
* இவைகள் பொரிந்ததும் நறுக்கி வைத்த வெங்காயம்,பச்ச மிளகாய்,கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கவும்.
* இத்துடன் மணத்தக்காளி காய் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும் (காய்கள் வெள்ளை நிறம் வரும்வரை வதக்கவும். அப்போதுதான் கசப்பு இருக்காது)
* இத்துடன் மேலே கூரிய அனைத்து பொடிகளையும் சேர்த்து, பச்சை வாசனை போகும்வரை கிளறவும்.
* இப்பொழுது தக்காளி பேஸ்ட் சேர்த்து வதக்கி,புளித்தண்ணீர் & 1/2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து.. உப்பு தூவி வேகவிடவும்.
* நன்கு கொதித்ததும் மல்லியிலை தூவி இறக்கவும்.
* இதனை காலிப்பிளவர் ரைஸ்,முட்டைபணியாரம் போன்றவைகளுடம் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

பட்டேல் ஸ்டைல் மட்டன்

தேவையான பொருட்கள்:
மட்டன் - 1/2 கிலோ
மிளகாய் தூள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
மல்லித்தூள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்
உப்பு - சிறிதளவு
தக்காளி பேஸ்ட் (அ) அரைத்த தக்காளி - 1/2 கப் (அ) நறுக்கிய பழுத்த தக்காளி பழம் - 1
தேங்காய் எண்ணெய் & வெண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்

வறுத்து அரைக்க:
நறுக்கிய பெரிய வெங்காயம் - 1
பச்சை மிளகாய் - 5
பூண்டு - 5 பல்
இஞ்சி - 1 இஞ்ச்
மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை:
* ஒரு குக்கரில் வறுத்து அரைக்கக் குடுத்த அனைத்தையும் தேவையான தேங்காய் எண்ணையில் வதக்கிக்கொள்ளவும் (சிறிது வதக்கினால் போதும்). இதனை மிக்ஸியில் கொரகொரப்பாக அரைத்து வைக்கவும்.
* அதே குக்கரில் வெண்ணெய் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து சூடேற்றவும், அதில் சுத்தம் செய்த மட்டன் சேர்த்து சிறிது நிறம் மாறும் வரை வதக்கவும்.
* பின்பு மிளகாய்தூள் மற்றும் மல்லித்தூள் சேர்த்து, பொடிகளின் பச்ச வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். எண்ணெய் பிறிந்து வரும்.
* இப்பொழுது அரைத்த விழுது சேர்த்து சிறிது வதக்கவும்.
* தக்காளி பேஸ்ட் (அ) அரைத்த தக்காளி - 1/2 கப் (அ) நறுக்கிய பழுத்த தக்காளி பழம், உப்பு சேர்த்து வதக்கி, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து குக்கர் மூடிவைத்து 25 நிமிடங்கள் அல்லது 8 விசில் விட்டு அடுப்பை அணைக்கவும்.
* விசில் அடங்கியதும், அடுப்பை பெரும் தீயில் வைத்து, சுருண்டு புகைப்படத்தில் உள்ளது போல் வரும் வரை வறுத்து (தீயாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்) சூடாகப் பரிமாறவும்.

சுரைக்காய் முட்டை கறி

தேவையானவை:
சுரைக்காய் -சிறியது 1
முட்டை - 3
மிளகாய் போடி - 1/2 spoon
மஞ்சள் போடி -1/2 spoon
சோம்பு - 1 spoon
தேங்காய் - 4 சில்லு
கறி வடகம் - 1/2 spoon
தே .எண்ணை - தேவையான அளவு

அரைக்க :

தேங்காய் & சோம்பை சேர்த்து சிறிது நீர் விட்டு அரைத்துகொள்ளவும் .

செய்முறை :
1.சுரைக்காயை தோல் அகற்றி தேங்காய் பல் அளவில் நறுக்கி கொள்ளவும்.
2.எண்ணை சட்டியை அடுப்பில் ஏற்றி சிறிது நீர் விட்டு மிளகாய் போடி ,மஞ்சள் போடி , சிறிது உப்பு சேர்த்து கொதி வந்தவுடன் சுரைக்காயை போடவும் . மிதமான தீயில் வேகவிடவும் .
3.முக்கால் பதத்திற்கு வந்தவுடன் அரைத்த கலவையை சேர்க்கவும் .
4.மற்றொரு பாத்திரத்தில் தே .எண்ணை ஊற்றி ,அடுப்பில் ஏற்றி காய்ந்தவுடன் கறி வடகத்தை போட்டு 3 முட்டையை உடைத்து ஊற்றவும் . சிறிது உப்பு சேர்த்து போடி மாஸ் பதத்தில் வந்தவுடன் . சுரைக்காய் உடன் சேர்த்து சிறிது நேரம் கிளறி முடிக்கவும்.

குறிப்பு : சுரைக்காய் நீர் காய் என்பதால் வேகவைக்கும் போது அளவாக நீர் வைக்கவும் .

ஈசி சிக்கன் கறி

தேவையான பொருட்கள்:
சிக்கன் - 500 gms
தயிர் - 100 ml
இஞ்சி பூண்டு விழுது
மஞ்சள் பொடி
மிளகாய் பொடி - 2tbls
மல்லி பொடி
மிளகு பொடி - 2tsp
வினிகர் - 1tsp அல்லது பாதி எலுமிச்சை
கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, உப்பு

ஊறவைக்க
* சிக்கனை நன்கு சுத்தம் செய்து அதனுடன் தயிர், இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட், மஞ்சள் பொடி, மிளகாய் பொடி, மல்லி பொடி, மிளகு பொடி, வினிகர் அல்லது பாதி எலுமிச்சை, உப்பு சேர்த்து குளிர் சாதன பெட்டியில் 1 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.

செய்முறை:
* ஒரு நாண் ஸ்டிக் பாத்திரத்தில் எண்ணை ஊற்றி கறிவேப்பிலை மற்றும் ஊற வைத்த சிக்கனை போட்டு கொதிக்கும் வரை விடவும்.
* இடையில் சிக்கனை திருப்பி விடவும், சிக்கனில் இருந்து வரும் நீரே போதுமானது. நன்கு வெந்த பிறகு தண்ணீர் வற்ற விடவும்.
* கடைசியில் கொத்தமல்லி தழை போடவும்.

<u>ஸ்டிர் ஃப்ரை சிக்கன் வித் வெஜிடபிள்</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>
சிக்கன் - 200 கிராம்
பட்டன் மஸ்ரூம்- 10
செலரி - 2 ஸ்டிக்
கேரட் - 1
வெங்காயம் -1
ரெட் காப்சிகம்- 1
காலிஃப்ளவர்+ப்ரொக்கோலி- 6 துண்டு
டொமோட்டோ சாஸ்- 2 ஸ்பூன்
பெப்பர் பவுடர் - 1 ஸ்பூன்
Cayenne chilly powder- 1/2 ஸ்பூன் (நார்மல் மிளகாய் தூளும் போடலாம்)
தைம் (thyme)- 3 ஆர்க்

<u>செய்முறை:</u>
* சிக்கனை ஸ்ட்ரிப் ஆக வெட்டிக்கொள்ளவும் தோலுடன், பானில் ஆலீவ் ஆயில் அல்லது வெண்ணெய் சேர்த்து சிக்கனை நன்கு ஸ்ட்ரை ப்ரை செய்யவும் காஸ்யை ஹை ப்ளேமில் வைத்து. லைட் ஆக ப்ரவுன் கலர் வந்தவுடன் சிக்கனை பானில் இருந்து எடுத்துவிட்டு அதே பானில் வெட்டி வைத்து இருக்கும் காய்கறிகளை சேர்த்து வதக்கவும் ஹைப்ளேமில் காய்கள் அரை பதம் வெந்ததும் சிக்கன், சோயாசாய், டொமோட்டோ சாய், பெப்பர், மிளகாய்தூள், உப்பு எல்லாம் சேர்த்து நன்கு வதக்கி வாசனைக்கு தைம் சேர்த்து இறக்கவும். கொத்துமல்லி இலையும் சேர்க்கலாம். காய் முக்காபதம் வெந்து இருந்தால் போதும்.

சிக்கன் சூப் (நாட்டுக்கோழி)

தேவையான பொருட்கள்:

கோழி- 350 கிராம்
வெங்கயம் - 1ஸ்பூன்
சீரகம்- 1 ஸ்பூன்
கொத்துமல்லி விதை- 1 ஸ்பூன்
காய்ந்த மிளகாய்- 4 (உங்க விருப்பம் போல)
பட்டை- 2 துண்டு
தக்காளி- 1
வெங்காயம்-1 (சிறிய வெங்காயம் என்றால் 50 கிராம்)
பூண்டு - 4 பல்
உப்பு

செய்முறை:

* கோழியை வெட்டி கழுவி மஞ்சள் பொடிபோட்டு பிசறி பின்பு கழுவி வைத்துவிடவும்.
* தனியாக ஒரு பேனில் வெந்தயம், சீரகம்,கொத்துமல்லி,காய்ந்த மிளகாய் , பட்டை எல்லாத்தையும் எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து பொடித்துக்கொள்ளவும்.
* கோழியை வாணலியில் போட்டு ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து அதில் வெட்டிய வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, பொடித்த மசாலா , உப்பு சேர்த்து மீடியமில் வைத்து நன்றாக கொதி வந்ததும் சிம்மில் வைத்து சிக்கன் வெந்து அதன் டேஸ்ட் இறங்கும் வரை வைத்து கறுவேப்பில்லை, கொத்துமல்லி தூவி இறக்கவும்.
* ஒரு சொட்டு எண்ணெய் கூட சேர்க்காமல் செய்தது ஆனால் சூப்பின் மீது மிதக்கும் எண்ணெய் பாருங்க அத்தனையும் கோழியின் கொழுப்பு.

கேரளா ஸ்டைல் தேங்காய்பால் மட்டன்

தேவையான பொருட்கள்:
மட்டன் - 200 கிராம்
மிளகாய் பொடி - 3 ஸ்பூன் (காரம் அதிகம் உள்ளது)
இஞ்சி - கட்டை விரல் அளவு ஒரு துண்டு
கறுவேப்பில்லை - சிறிது
உப்பு- தேவைக்கு
தேங்காய் எண்ணெய்- 1 ஸ்பூன்
தேங்காய் பால்- 250 எம் எல் டின் அல்லது கறி மூழ்கும் அளவு.

செய்முறை:
* மட்டனை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி கழுவி வாணலியி இட்டு அத்துடன் மிளகாய் பொடி, பொடியாக வெட்டிய இஞ்சி, கறுவேப்பில்லை, உப்பு சேர்த்து ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய்யை விட்டு பிசறி வைக்கவும். 10 நிமிசம் இருந்து 30 நிமிஷம் வரை ஊற வைக்கலாம்.
* பின்பு கறி மூழ்கும் வரை தேங்காய் பாலை விட்டு கேஸில் சிம்மில் வைத்து வேகவிட்டு கறி வெந்து சுண்டி திக் குழம்பு பக்குவத்தில் வரும் போது இறக்கவும்.
* இதை மேற்கொண்டு சுண்டவிட்டு செமி டிரையாக எடுத்து அப்படியேவும் சாப்பிடலாம்.

குறிப்பு: எந்தவிதமான மசால பொருட்களும் கலக்காத கறியின் ஒரிஜனல் டேஸ்ட்யை தேங்காய்பாலோட சேர்த்து கொடுக்கும் டிஷ் இது.

<u>கருவேப்பிலை சிக்கன்</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>

சிக்கன் துண்டுகள் எலும்புடன் – 300 கிராம்
மிளகாய் தூள் – அரை தேக்கரண்டி
தக்காளி – ஒன்று சிறியது
இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் – அரை தேக்கரண்டி
உப்பு – தேவைக்கு
நெய் – வறுக்க(2 தேக்கரண்டி)
கருவேப்பிலை – சிறிது

<u>செய்முறை:</u>

* சிக்கனை நன்றாக கழுவி சுத்தம் செய்து அதில் தக்காளியை பிழிந்து வெட்டி போட்டு இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட், மிளகாய் தூள், உப்பு, சேர்த்து நன்கு கலக்கு அரை கப் தண்ணீர் ஊற்றி வேகவிடவும்.
வெந்ததும் கருவேப்பிலையை இரண்டாக கிள்ளி போட்டோ அல்லது அப்படியே வோ தூவி கிளறி வையுங்கள்.
* இரும்பு வானலியில் நெய் விட்டு காயவைத்து வெந்த சிக்கனை சேர்த்து வறுத்து எடுக்கவும்
வறுக்கும் போது ரொம்ப டிரைஆகாமல் பார்த்து கொள்ளுங்கள்
* இது சிம்பிள் மெத்தட் சும்மா சாப்பிட அருமையாக இருக்கும் எத்தனை பீஸ் சாப்பிட்டாலும் திடக்காது.
* தேவைபடுபவர்கள் அதாவது சிக்கன் சூடு ஒத்து கொள்ளாது என்று நினைப்பவர்கள் எலுமிச்சை சாறு கடைசியாக பிழிந்து சாப்பிடாலும் நல்ல இருக்கும்.

கிரில்ட் கிங் ஃபிஷ் தந்தூரி

தேவையான பொருட்கள்:
மீன் துண்டுகள் – 500 கிராம்
ஆச்சி தனி மிளகாய் தூள் – 2 தேக்கரண்டி
ஷான் தந்தூரி மசாலா – 1 மேசைகரண்டி
எலுமிச்சை சாறு – இரண்டு மேசைகரண்டி
உப்பு – தேவைக்கு
இஞ்சி பூண்டு விழுது – 1 மேசைகரண்டி
தண்ணீர் சிறிது
ஆலிவ் ஆயில் – 4 தேக்கரண்டி

செய்முறை:
* மீனை நன்கு அலசி சுத்தம் செய்து கழுவி தண்ணீரை வடிக்கவும்
லெமன் சாறு பிழிந்து அதில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மசாலாக்களை பேஸ்டாக்கி மினில் இருபுறமும் தடவி, அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.
* எலக்ட்ரிக் கிரில்லில் வைத்து இரண்டு பக்கமும் திருப்பி போட்டு இடை இடையே ஆலிவ் ஆயில் ஊற்றி நன்கு

மட்டன் கீமா வடை

தேவையான பொருட்கள்:

மட்டன் கீமா - 150 gm
வெங்காயம் நறுக்கியது - பாதி
இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் - 1/2 tsp
மஞ்சள் பொடி - 1/2 tsp
பச்சை மிளகாய் - 2
தேங்காய் - 4 பல்(3inches)
கொத்தமல்லி இழை
உப்பு
நெய்

செய்முறை:

* சிறிதளவு தண்ணீரில் மட்டன் கீமா, இஞ்சி பூண்டு, மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும்.
* கறி மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டால் போதும், அதிகம் தேவையில்லை. தண்ணீர் வற்றும் வரை கறியை வேக விடவும்.
* இறங்குவதற்கு 5 நிமிடங்கள் முன்பு பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அடுப்பை அனைத்து ஆற விடவும்.
* இதனுடன் நறுக்கிய தேங்காய், வெங்காயம், கொத்தமல்லி சேர்த்து வழுவழுப்பாக அரைக்கவும்.
* உப்பு தேவைப்பட்டால் சேர்க்கவும்.
* தோசை கல்லில் மிதமான சூட்டில் நெய் விட்டு அரைத்த கலவையை சிறிய வடைகளாக தட்டி போடவும்.
* ஒரு பக்கம் நன்கு வெந்த பிறகு நெய் விட்டு திருப்பி போட்டு வேக விடவும்.

சுவையான மட்டன் கீமா வடை ரெடி.

கிரீன் சிக்கன் டிக்கா

தேவையான பொருட்கள்:

சிக்கன் - 1/2 kg
பச்சை மிளகாய் - 2
இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் - 1 ஸ்பூன்
புதினா - ஒரு கைபிடி
கொத்தமல்லி - சிறிதளவு
எலுமிச்சை சாறு - பாதி
மஞ்சள் பொடி - 1/2 tsp
நெய் - 2 tsp
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை:

* பச்சை மிளகாய், இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட், புதினா, கொத்தமல்லி அனைத்தையும் விழுதாக அரைக்கவும்.
* சிக்கனுடன் அரைத்த விழுது, எலுமிச்சை சாறு, மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து கலந்து 3 முதல் 4 மணி நேரம் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஊற வைக்கவும்.
* ஊறிய சிக்கனை அவனில் கிரில் செய்து எடுக்கவும்.
* அவன் இல்லையெனில், பேனில் நெய் விட்டு, மிதமான சூட்டில் சிக்கனை வேக விட்டு எடுக்கவும்.
* சுவையான கிரீன் சிக்கன் டிக்கா ரெடி.

முட்டை பீசா

தேவையான பொருட்கள்:

5 முட்டைகள்
சிறிது வெங்காயம் (வில்லையாக அரிந்தது)
சிறிது குடைமிளகாய் (நீளவாக்கில் அரிந்தது)
அரை வட்டமாக அறிந்த தக்காளித் துண்டுகள்
வட்டமாய் அரிந்த மிளகாய்த் துண்டுகள்
நெய்/தே. எண்ணெய்/இறைச்சிநெய் வாணலியில் ஒட்டாமல் வருமளவுக்கு
உப்பு, மிளகுத் தூள் சுவைக்கு வேண்டிய மட்டும்
சிறிது ஒலிவ எண்ணெய்
கொஞ்சம் சீஸ் துருவல்

செய்முறை:

* முட்டைகளை உடைத்து நன்கு கலக்கி ஒரு பக்கம் வைத்துவிடவும். வாணலி விளிம்பு உயரமாக உள்ள வாணலி என்றால் முட்டை நன்கு மொத்தமாக வரும்.
* இளந்தீயில் வாணலியில் நெய் விட்டுப் பரப்பி முட்டையை நடுவில் ஊற்றவும். ஒரே மட்டமாகப் பரவும். முட்டையின் மேற்பரப்பு நீர்மமாக இருக்கையிலேயே எல்லாக் காய்களையும் அதில் பரவலாகப் போடவும். உப்பு மிளகுத் தூள் தூவி இப்போது வாணலியை மூடி போட்டு சிறிது நேரம் வேக விட்டுத் திறக்கவும். சிறிது நேரம் என்பது 60 முதல் 90 வினாடிகள் வரை.நெடு நேரம் விட்டால் உப்பிவிடும்.
* முட்டையின் மேற்பரப்பு வெந்து இறுகிவிட்டது தெரிந்ததும் சீஸ் துருவலைப் பரவலாகத் தூவவும். மீண்டும் மூடி வைத்து சீஸ் உருகும் வரை காத்திருக்கவும்.
* இப்போது தட்டில் எடுத்து மேலே கொஞ்சம் ஒலிவ எண்ணெய் பரவலாக ஊற்றிக் கீற்று போட்டு சூடு ஆறுவதற்குள் விண்டு விண்டு மென்று விழுங்க வேண்டியது தான். கோழிக் கால் தொட்டுக் கொள்வதற்கு.

<u>பேலீயோ Egg Wrap</u>

<u>தேவையான பொருட்கள்:</u>
வெண்ணை- 2 டேபிள் ஸ்பூன்
குடை மிளகாய் - 1 பெரியது
வெங்காயம் - 2
காரட்-2
முட்டை- 4
துருவிய சீஸ்- 1/2 கப்
கரம் மசாலா- 1 ஸ்பூன்
சாட் மசாலா - 1/2 ஸ்பூன்
olive - 10
மிளகு தூள்- தேவைக்கு ஏற்ப
உப்பு- தேவைக்கு ஏற்ப

<u>செய்முறை:</u>
* ஒரு வாணலியில் வெண்ணை விட்டு, வெங்காயம் வதக்கி கொள்ளவும்.
* பின்பு காரட், குடை மிளகாய் இரண்டையும் சேர்த்து வதக்கி தேவையான கரம் மசாலா,சாட் மசாலா, உப்பு சேர்த்து கொள்ளவும்.
* காய் வதங்கியதும் ஆலிவ் மற்றும் சீஸ் தூவி கொள்ளவும்.
* ஒரு தோசை கல்லில் இரண்டு முட்டை உடைத்து, மிளகு தூள் தூவி ஆம்லேட் போட்டு கொள்ளவும்.
* ஆம்லேட்ஐ ஒரு தட்டில் வைத்து , வதக்கி வைத்துள்ள காய்கறி கலவையை அதற்குள் வைத்து உருட்டி வைக்கவும்.

எக் கபாப்

தேவையான பொருட்கள்:
முட்டை - 4
ஆச்சி கபாப் மசாலா - 2 தேக்கரண்டி
மிளகாய் தூள் - 1 தேக்கரண்டி
உப்பு - அரை தேக்கரண்டி
தயிர் - ஒரு மேசைகரண்டி
ஆலிவ் ஆயில் (அ) தேங்காய் எண்ணை (அ) நெய் மூன்ற தேக்க்ரன்டி

செய்முறை:
* முட்டையை அவித்து இரண்டாக வெட்டி வைக்கவும்.
* தயிரில் சிறிது தண்ணீர் மசாலா வகைகள் அனைத்தையும் சேர்த்து கலந்து வெட்ட்டி வைத்த முட்டையின் இருபுறமும் தடவி வைக்க்கவும்.
* தவ்வாவில் எண்ணை சூடாக்கி மசாலா தடவிய முட்டையை போட்டு இரண்டு புறமும் நன்கு மசாலா முட்டையில் ஏறும் வரை கருகாமல் பொரித்து எடுக்கவும்.

கவனிக்க: சில நேரம் முட்டையை போட்டதும் வெடிக்க ஆரம்பிக்கவும். ஆகையால் பொரிய விடும் போது மூடி போட்டு கொள்ளவும்.

மீன் வடை

தேவையான பொருட்கள்:
மீன் – 400 கிராம்(சுத்தம் செய்து அலசி தண்ணீர் வடித்தது)
(மஞ்சள் தூள் 1/4 டீஸ்பூன் தேவைக்கு உப்பு போட்டு பிரட்டிய மீனை அவித்து அல்லது சும்மா பாத்திரத்தில் சிறிது
தண்ணீர் சேர்த்து வேக வைத்த முள் நீக்கிய மீன் – 2 கப் வரும்
(தண்ணீர் இல்லாமல் புட்டு மாதிரி இருக்க வேண்டும்)
முட்டை – 1
சின்ன வெங்காயம் நறுக்கியது – 1 கையளவு
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் – 2
நறுக்கிய மல்லி இலை – சிறிது.
இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் – 1 டீஸ்பூன்
மிளகாய்த்தூள், மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், பெருஞ்சீரகதூள்- தலா அரை டீஸ்பூன்
கரம் மசாலா – கால் டீஸ்பூன்
உப்பு – சிறிது
தவா ஃப்ரை செய்ய தேங்காய் எண்ணெய் – 3 - 4 டேபிள்ஸ்பூன் (தவா ஃப்ரை செய்ய)

செய்முறை:
* ஒரு தட்டில் உதிர்த்த மீனோடு எண்ணெய் தவிர அனைத்து பொருட்களும் சேர்த்து நன்கு கையால் விரவி கொள்ளவும்.
* சிறிய உருண்டையாக பிரித்து லேசாக தட்டி வைக்கவும்.

தவாவில் எண்ணெய் சூடு செய்து தட்டிய வடையை போட்டு இருபுறமும் சிவற பொரித்து எடுக்கவும்.
மீன் வடை ரெடி.
குறிப்பு:
அவித்த மீனில் தண்ணீர் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும், இல்லையெனில் தவாவில் பொரிக்கும் பொழுது எண்ணெய் பொங்கும். முட்டை சேர்த்து விரவினால் சிக்கென்று இருக்க வேண்டும்.